



Les plats principaux

Lapin au chutney de mangue

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 lapin (filets)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe moutarde au grain
4 cuillères à soupe chutney de mangue
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de gingembre (haché)
1/2 cuillère à café poudre de paprika

Méthode de préparation

Mélangez tous les ingrédients sauf la viande. Enduisez les filets de lapin de ce mélange et déposez-les dans un plat allant au four. Laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 3 heures. Sortez la viande du frigo une heure avant de la cuire. Ensuite, enfournez-la pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 205 °C.

Servez avec du chutney, une salade fraîche, du pain et/ou des pommes de terre grenaille en robe des champs. Vous pouvez remplacer le lapin par du poulet, du poisson blanc ou de l'agneau.

Ustensiles de cuisine

Four

